

# PREVENCIÓN MIÉRCOLES

DOM LUN MAR

JUE VIE SÁB

Ciudad de Baltimore

Departamento de Salud

## Reduciendo Enfermedades en las Escuelas

¿Cuáles son las 5 enfermedades **más comunes y más infecciosas** que mantienen a sus hijos en casa en vez de en la escuela?

1. **GRUPE:** Aunque la gripe le da a los adultos de dos a cuatro veces por año, a los niños les da de seis a diez veces por año. Aunque la gripe es muy contagiosa, no requiere tratamiento con antibióticos.
2. **VIRUS del ESTOMAGO:** o gastroenteritis es usualmente llamado como un virus del estómago y puede resultar en vómito, diarrea, deshidratación, especialmente en los niños muy pequeños.
3. **INFECCION del OIDO:** Las infecciones del oído son más frecuentes entre los niños que tienen menos de dos años aunque también son comunes entre los niños que tienen cinco y seis años de edad.
4. **INFLAMACION del OJO:** o conjuntivitis, es una inflamación del ojo y del párpado. La inflamación es causada por una alergia o una infección. Infecciones causadas por bacterias son muy contagiosas y se deben diagnosticar y recibir tratamiento lo más pronto posible.
5. **DOLOR de la GARGANTA:** El dolor de la garganta es causado por un virus y casi el 15% de los casos son el resultado de estreptococos. Estreptococos es la bacteria que causa "strep throat."

### ¿Cuándo se debe lavar?

- Después de usar el baño
- Antes de preparar, hacer, o comer comida
- Después de toser o estornudar
- Cuando está cuidando niños o alguien que está enfermo
- Después de jugar con animales
- Antes y después de distribuir medicina
- Después de jugar en un cajón de arena
- Después de sacar la basura

### Prevención básica:

Información para proteger a su familia y a usted y para prevenir enfermedades contagiosas:

#### 1 Enseñe cómo lavarse las manos y hágalo divertido

#### ¡AQUÍ ESTA COMO!:

- **Moje sus manos con agua tibia**
- **Enjabone bien las manos hasta cuando tenga espuma**
- **Frote las manos por 20 segundos**
- **Lave las manos con agua limpia**
- **Séquese las manos con una toalla limpia**
- **Cierre el grifo del lavamanos y abra la puerta con la toalla**

*Si no hay jabón o agua, usted puede usar un líquido lavamanos que contenga alcohol*

**2** Cuando estornude, cúbrase con una servilleta, un pañuelo o su manga y no use sus manos.

**3** Mantenga toallas desechables cerca de usted.

**4** Limpie áreas donde hay mucha gente especialmente los baños y en la área donde se cambie pañales.

**5** Si su hijo tiene fiebre, diarrea, o si está vomitando, no lo saque de casa.

**6** Asegúrese de que sus hijos tienen todas las vacunas al día.

## Recursos y Referencias

---

**"Tape su boca" "Tapón de microbio" y "Hábitos Saludables" carteles están disponible en la red:**

*<http://www.cdc.gov/germstopper/materials.htm>*

**Paquete para lavar sus manos esta disponible departe de los Contactos de la Escuela para la Prevención del Absentismo**

*<http://www.itsasnap.org/snap/admin.asp>*

**"Las 5 Enfermedades mas Comunes" de MayoClinic.com, Recursos para vidas mas saludables, Enfermedades de Niños**

*<http://www.mayoclinic.com/health/childrens-conditions/CC00059>*

**Centro de Control de Enfermedades, Manos Limpias Salvan Vidas**

*<http://www.cdc.gov/cleanhands>*

**El Centro de Recursos Nacionales de Salud y Seguridad en Cuidando Niños y Educación Temprana**

*<http://nrc.uchsc.edu>*

**Cuidando Nuestros Niños, Los Estándares Nacional de Salud y Desempeño de Seguridad: Las Reglas de Cuidar a Niños Afuera de la Casa, Segunda Edición, 2002**

*<http://nrc.uchsc.edu>*

**Asociación Nacional de la Educación para Niños Jóvenes**

*<http://www.naeyc.org>*